

講演Ⅱ「栄養士に知っておいてほしい疾患と薬剤、 食べ物と薬剤の関係について」

講師 (一社)大阪府薬剤師会
副会長 宮田 憲一氏



食物が医薬品の作用
に与える影響について

1 薬の作用を強める食事例 ●カルシウム拮抗剤（高 血圧、狭心症治療薬） とグレープフルーツ

ジュースと一緒に飲むとグレープフルーツジュースに含まれるフラノクマリン類が薬の分解酵素（CYP 3A4）を阻害し血圧の薬の血中濃度が上昇して作用が増強されることで、血圧が下がりすぎることがある。同様にスタチン系薬剤（脂質異常症治療薬）やアミオダロン塩酸塩（不整脈治療剤）においてもグレープフルーツジュースと一緒に飲むことで血中濃度が上昇する。グレープフルーツジュースは約85種類の薬と薬物相互作用を起こし、うち半分の薬は重篤な副作用を起こすことが分かっているため薬を服用している方はグレープフルーツは禁止するよう指導したほうが良い。

●カフェインとテオフィリン（強心、気管支拡張剤）の服用については相加的に中枢神経刺激作用が増強する可能性があり、不眠、動悸、神経過敏などの副作用が出やすくなる。エナジードリンクに含まれるカフェインについては認知されているが、缶コーヒーは忘れがちなので注意が必要である。

●医薬品がチーズに大量に含まれているチラミンの分解を阻害するため、チーズを大量に摂取することでチラミン中毒（顔面紅潮、頭痛、急激な血圧上昇など）が発現する可能性がある。

2 薬の作用を弱める食事例

●ワーファリンはビタミンKの拮抗物質で、ビタミンKは出血の時血を止めるのに必要なビタミン。またワーファリンはビタミンKに拮

抗して血液を固まりにくくする薬で、ビタミンKと一緒にとるとワーファリンの効果が減弱する。納豆は近年骨の代謝にも関係し、骨粗鬆症の予防に効果があることがわかり注目されるようになったが、納豆についてはビタミンKの含有量よりビタミンKを産生する納豆菌（枯草菌の一種）が含まれているため影響が増大することが分かっている。ワーファリン服用時は納豆の摂取は控えることが必要である。緑黄色野菜や果物の一部にはビタミンK含有量が多いものがあるが、一時的な大量摂取をしなければ影響はない。

●牛乳はカルシウムを豊富に含有するため、Caイオンが薬（マクロライド系抗生物質など）とキレート結合し薬の吸収を阻害することがあるため、2時間位あけることが望ましい。

●以前はお茶に含まれるタンニン酸が鉄と結合して沈殿してしまい鉄吸収が障害され造血作用が減ってしまうため、鉄剤服用時はお茶を飲まないよう指導していたが、現在の錠剤は鉄成分がゆっくり出るよう改良されたため鉄剤とお茶と一緒に飲んでも全く問題ない。ただしシロップや散剤についてはタンニン酸と鉄が結合し沈殿することで分子が大きくなり吸収されにくくなるため、お茶と一緒に飲まないよう指導が必要である。

3 食事の摂取と薬の服用のタイミングにより吸収の違いがある。エパデール（EPAが主成分）は食事の直後に服用しなければ、効果が半分近く落ちてしまうことが分かっている。

4 サプリメントや特定保健用食品と医薬品を併用することで、副作用がでたり効果が増強したりすることがある。治療中（服薬中）の使用については、それぞれの作用について理解し考慮することが必要である。

（文責 医療 Y.K.）